



# 8月31日は“やさいの日”です ～やさいを食べて健康な生活を維持しましょう～



野菜業務部

## 1 「やさいの日」とは？

8月31日は、「やさいの日」です。1983年に農業関係団体などが野菜の栄養価やおいしさなどを見つめ直してもらうため、「ヤサイ＝8.3.1」の語呂合わせからこの日が選定されました。

厚生労働省では、「健康な生活の維持のため野菜を1人1日350グラム食べることを推奨していますが、実際の摂取量は平均281.4グラムで、約70グラム足りていません。

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など健康な生活を送る上で欠かせない栄養素が多く含まれています。野菜を食べて健康な生活を維持しましょう。

## 2 「おすすめやさいレシピ集」をつくりました

農畜産業振興機構では、野菜の産地や旬の野菜のレシピなどの情報を発信してきましたが、それらをもとに「おすすめやさいレシピ集」をまとめました。キャベツ、きゅうりなど品目ごとにおすすめレシピが掲載されています。

このほか、子供向けに野菜の種・葉・根の役割や栄養などをわかりやすく解説した「やさいのひみつ」、  
「栄養成分別野菜ランキング」、野菜39品目の生産・流通・消費・栄養素等の豆知識をまとめた「野菜ブック」などをホームページで公開しています。

野菜について詳しくは

## 3 農業団体や食品企業なども「やさいの日」をPRしています。

・「JAやさいの日2020」：<https://life.ja-group.jp/event/yasainohi/>

毎日やさいチャレンジ（レシピ）、毎朝「飲む」ベジ活、おやさいぬりえ、ベジ実験室、おうちで収穫体験動画など

公開されている野菜のレシピの中から、今の季節にぴったりのレシピを紹介します。

## 「パン・コン・トマト」

カリッとしたフランスパンの香ばしさとトマトの酸味、  
にんにくの香りが絶妙！

シンプルでおいしい！スペインの定番料理パン・コン・トマト！

### ■材料（1人分）

トマト（中玉）	1/2 個
フランスパン（スライス）	1 枚
にんにく	1/2 かけ
オリーブオイル	適量
塩	適量
パセリ	適量



### ■作り方

1. トマトを洗い、にんにくの皮をむく。
2. フランスパンをカットして表面が焦げない程度にカリッとなるまで焼く。
3. 2のフランスパンに、にんにくをおろし金でおろすようにこすりつけ、トマトも同様にたっぷりと染み込ませる。
4. お好みで、オリーブオイルをかけて、塩をふって、パセリをかけたらできあがり。

\*ポイント\* フランスパンは、トマトをたくさん塗れるように面積を大きく、厚めにカットしましょう。



■レシピ作成：中山晴奈

（出典：ベジシャス第18号）

<お問い合わせ先>

独立行政法人農畜産業振興機構 野菜業務部管理課 齋藤・山領  
TEL：03-3583-9448